催

よる弁論大会を開催します。 環として、 社会を明るく 中学生代表に

0

【参加費】大人3千円

/[\

性会 【共催】 くする運動推進委員会 【主催】香美市社会を明る 香美市更生保護女

用

(竹細工を希望の方)

【定員】先着20人

りを希望の方) 軍手・タオル・

・ズボン着

またきいや谷相

※雨天決行

組合

(代表=前田泰生)

【主催】谷相地区集落営農

【期限】10月31日(月)必着

【問い合わせ・申込先】

 \equiv

香美市香

香北駐車場

振興課

香美市役所 北町美良布1

香北支所地域

0 9 7

午前中=芋掘り から選択して体験でき ま いたはこ,

または竹のかざぐるまづく =稲わらリ スづく ちよいポ

にゃくづくり

ます 11時~ 【日時】 15 時 11 月 12 日 ※雨天中 止

スァ、ペタンク、ファーツ体験コー グラウンド フライングディ ・ゴルフ ナ

ツカー)、 レクリエー、

妊娠中の日常生活の注意・赤ちゃんのお

助産師さんによる講話(出産準備やお産

妊娠中の栄養と離乳食について

日・性別・希望する体験メの氏名・住所・電話番号・の氏名・住所・電話番号・を加者全員の氏名・生年月

員会·香美市教育委員会

マタニティママの集いに参加しませんか?

妊娠中ってどんなことに気をつけるの?赤ちゃんのお

世話について

子育てセンターなかよし (なかよし保育園内)

◆問い合わせ・申込先 子育てセンターなかよし ☎53-1008

子育てセンターびらふ

について)

市内在住で妊娠されている方

世話は?と思われる方はぜひご参加ください。みんなで

楽しく学んで、妊娠ライフを安心して過ごしましょう。

10月13日(木)

10月31日(月)

11月11日(金)

◆締切日 10月11日(火)

所

◆対象者

10時~11時

スポーツフェスティ第4回香美市ファミ ツの秋です。 イバリ ルi

どなたでも自由に参加でき

※参加費無料·申込不要 主

土佐山田スタジアム 【内容】 (場所)

くりを希望の方)・長靴・

帽子

(芋掘

ン・三角巾(こんにゃくづ

【持ってくる物】エプ

スク、

ン等 【主催】香美市体育指導委

【問い合わせ先】

ここ

汗を流しませんか?

■お楽しみコ ョサ

3 生涯学習振興課

体力テスト

上体起こし・長座体前屈・たくありませんか? あなたの体力年齢を知り

反復横とび・急歩等で体力 年齢を判定します。

9時30分~10時受付 《**日時**》10月22日(A

-齢を知り

(香北町吉野) 香北休

生涯学習振興課 【問い合わせ・ 申込先】

【定員】先着50名

お申し込みください。 課または各支所教育班# 課までは各支所教育班# まで最悪

体育センタ

☎59−3121

中学生弁論大会、

13時30分~16時30分 10月18日(火) 【場所】中央公民館

福祉事務所☎53・ 【問い合わせ先】 3

谷相へを開催します。域交流を目的にまたきい 10時集合~15時30分 (日時】11月13日(日)

1)

や 地

ください

ニュー名を書いて送付

して

【集合場所】保健福祉セン

谷相へ移動 ※ここから先導車に続いて を食べてもらい、 を食べてもらい、次のメニ【内容】谷相でとれたお米

局知矯正展

0

0

さ 希望

15

【場月 月 月 日 日 ※駐車場あります。 市布師田3604番地1) 【内容】施設見学会・ 日 高知刑務所 時 (高知 性格 15 時

7

52

健康介護支援課

所作業製品の展示即売など 検査の体験コー **3**088 · 866 【問い合わせ先】高知刑務所 ナー・刑務 5 4 5 4

寄

付

検

香北支所へ香業市社会福祉協議

会

診

胸部レントゲン検診

福祉チャ

『舞踊

が行り わテ

健福

【日程】

奥物部

分 プラ

められて、 受診票の た方で、 、受診を止 れました。 返しとして金一封が寄付さ なられた父・保さんの香典 中 山

9 11 月 (本) 9 11 月 (本) 9 11 日 (本) 9 時 30 18 分 9 日 (本) 7 ラザ前 日 (金) 15 日 (金) 16 日 (金) 17 日 (金) 17 日 (金) 18 日 (金) 18 日 (金) 18 日 (金) 19 日 (金) 19 日 (金) 19 日 (金) 19 日 (本) 19 日 (本)

香美市社会福祉協議会

京み会』が行われ、茜屋出 雲流松京香会・和奏流・プ アナニアロハフラダンス香 ・北教室・香北歌謡愛好会・ 北町の福祉に役立ててほし いと、入場料全額が寄付さ れました。

組 平成23年7 下保唯さん から 月5日に亡く (土佐山 田 町

。受診票を送付しまされる方はご連絡くだ そ

0

他

つ香) 美ing商品券の販売に

【料金】20円(40~44歳 ※65歳以上の方は無料

64歳)

す。商品券は市内の香美10%のプレミアム付商品券のプレミアム付商品券 きます。 ing商品券加盟店で 使用

※ 10 1 月 (全 3 【販売開始日】 切れ次第販売終了 日 1 30 日 000セット) 5 0 0 $\widehat{\exists}$ セッ 時 まで

売

※お一人様3セッ 【金額】 **【販売場所】**香美市商工会 (商品券額面1 セット1万 トまで 0 0 0 円)

11月1日(火 平成 24

みんなで

っています

市内では、地域住民による介護予防活動 の一つとして、地域での"集い"が開かれ ています。

"集い"とは、地域住民、主に高齢者の 方が近くの集会所や公民館等に集まり、体 操や食事会、季節の行事など、各地区の特 色を生かした活動をしているものです。

参加されている方からは、「体操を続け て身体が元気に動くようになった」「みん なでおしゃべりして楽しい」といった声が 多く聞かれます。

地域の方がますます元気になり、楽しい

活動が広がるように、今月より各地区の



ている方もいます。 く体操しています。

10時~

毎週水曜日 土佐山田町プラザ八王子 3階ホール

童謡の合唱、香美はつらつ体操

今まで健康介護支援課の取材を受けたことのない "集い"をされている方は、ぜひご一報ください。 【問い合わせ先】

健康介護支援課 保健支援班 ☎52-9282

プラザ八王子はつらつ体操の会

90歳を過ぎて も、元気に参加され みんなが、自分ので きる範囲で気持ちよ

"集い"を紹介します。